

給食だより

2学期



八木南小学校 (家の人と一緒に読みましょう)

見直そう! 夏休み明けの生活習慣

2学期が始まりましたが、まだまだ暑い日が続いています。元気に学校生活を送るためには、早寝・早起きをして3食をしっかり食べて、生活リズムを整えることが大切です。生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

生活リズムを整えるためのポイント

<p>起きたら、朝日を浴びる</p>	<p>朝食をよくかんで食べる</p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p>屋間は外で体を動かす</p>	<p>食事は決まった時間に食べる</p>	<p>早めに布団に入る</p> <p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p>
--------------------	---	-------------------	----------------------	--

節句とは??

9月9日は「重陽の節句」

節句とは、中国から伝わった風習を、日本人の暮らしに合わせて取り入れたものです。1月7日「人日の節句(七草の節句)」、3月3日「上巳の節句(桃の節句)」、5月5日「端午の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日「重陽の節句(菊の節句)」があり、まとめて「五節句」と呼ばれます。奇数は縁起のよい陽の日とされ、中でも一番大きな陽の数である「9月9日」は「陽が重なる(重陽)」として、健康や長寿を祈願する日とされます。

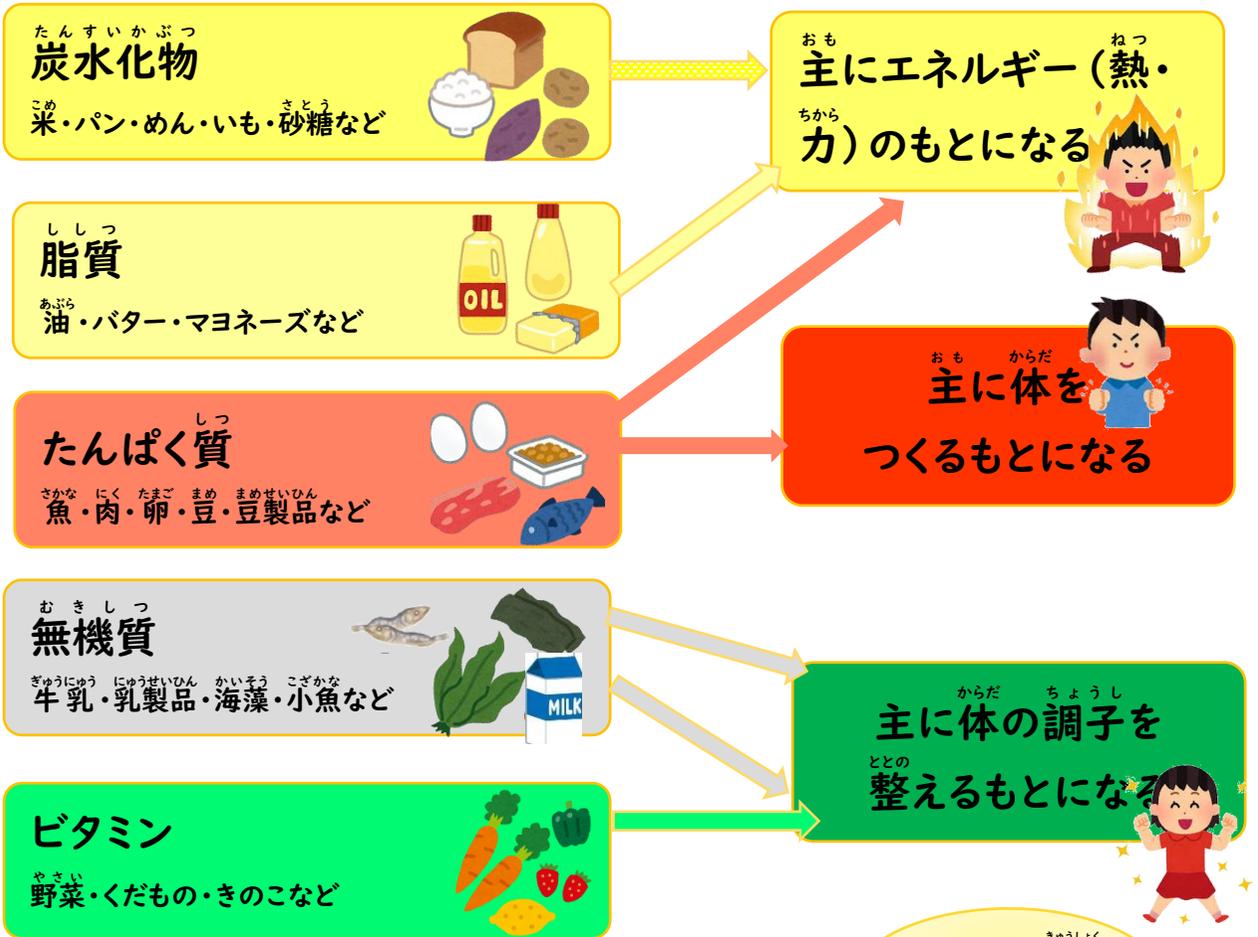
節句にはそれぞれ行事食があり、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。

食べ物の働きについて知ろう!

五大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことで、元気な体を作り、成長していくために欠かせない栄養素のことで。

どの食べ物の中にも大切な栄養素が含まれていますので、好き嫌いなくバランスよくとることが大切です!

【五大栄養素とその働き】



9月9日の給食に菊花あえが登場します。



じんじつ せつく
人日の節句
(1月7日)



じょうし せつく
上巳の節句
(3月3日)



たんご せつく
端午の節句
(5月5日)



しちせき せつく
七夕の節句
(7月7日)



ちょうよう せつく
重陽の節句
(9月9日)

五大栄養素

